

Sponsor Tytułarny



Sponsorzy Strategiczni



Gospodarz



Partnerzy



Organizatorzy



Patroni Medialni



WAŻNE INFORMACJE

Chip do pomiaru czasu, który znajduje się w pakiecie zamocuj przed startem do sznurówki. Umieszczenie chipa w innym miejscu spowoduje brak odczytu na trasie i nieumieszczenie Twojego nazwiska na wynikach.

Numer startowy, który otrzymasz, powinien być widoczny z przodu przez cały czas trwania biegu.

Na odwrocie numeru startowego znajdują się pola z informacjami osobowymi. Dla Twojego bezpieczeństwa wypełnij je czytelnym pismem. Poniżej znajdziesz numer alarmowy do organizatora zawodów.

Na odwrocie numeru startowego w prawym dolnym rogu znajduje się ikona noża i widelca – na jej podstawie odbierzesz posiłek regeneracyjny po zawodach (podejź do cateringu z numerem startowym).

Trasa zawodów Garmin Ultra Race Trójmiasto przebiega szlakami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, lecz są miejsca, w których będziecie zbiegać na ulice, chodniki czy deptaki. W tych miejscach prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności oraz bezwzględne stosowanie się do przepisów ruchu drogowego. Trasa będzie zabezpieczona przez Policję oraz służby porządkowe, lecz ruch kołowy będzie otwarty, a osoby zabezpieczające trasę będą wstrzymywać go jedynie w szczególnych przypadkach.

Na dystansie GUR 85 dostępny będzie tzw. przepak, który zlokalizowany będzie na 48,5 km w Łężyczach (trzeci punkt kontrolno-odżywczy). W swoim pakiecie startowym otrzymasz worek przepakowy. Przepak można złożyć w biurze zawodów w piątek w godzinach pracy biura tj. od 17:00 do 21:00 lub w sobotę do godziny 3:40. Swoje rzeczy możesz spakować tylko do worka, który otrzymasz w pakiecie.

Po biegu będziecie mogli skorzystać z szatni oraz pryszniców, które znajdować się będą w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Specjalny autobus będzie Was woził z miasteczka zawodów na AWF (czas przejazdu ok. 5 minut). Przejazd będzie możliwy na podstawie numeru startowego.

W godzinach 3:00 – 19:30 na terenie miasteczka zawodów dostępny będzie dla Was ogrzewany autobus-przebiegarnia. Uwaga! W autobusie nie będzie można spożywać posiłków!

W godzinach 3:00 – 19:30 będziecie mogli skorzystać z depozytu, który zlokalizowany będzie na terenie miasteczka zawodów w specjalnym autobusie (punkt depozytowy). Worki depozytowe otrzymacie od nas w punkcie depozytowym.

PARKING

Zawodnicy biorący udział w Garmin Ultra Race Trójmiasto 2018 oraz ich kibice mogą skorzystać z parkingu, który znajduje się na terenie Instytutu Budownictwa Wodnego PAN w Gdańsku, przy ul. Kościarskiej 7 w Gdańsku. Parking jest płatny 5 zł. W sobotę wjazd od godziny 03:00.

Sponsor Tytułarny Garmin Ultra Race



saucony

RUN YOUR WORLD

SKORZYSTAJ Z KODU RABATOWEGO **GUR18** -25%
NA ASORTYMENT SKLEPU SNSKLEP.PL

NIĘWAŻNE CZY TO ŁĄKI, GÓRY CZY INNE BEZDROŻA, DZIĘKI
PODESZWIE PWRTRAC BĘDZIESZ MIAŁ DOSKONAŁĄ
PRZYCZEPNOŚĆ NAWET NA MOKREJ NAWIERZCHNI. W
POŁĄCZENIU Z WKŁADKĄ EVERUN, MOŻESZ BYĆ PEWNY, ŻE
POCZUJESZ KOMFORT I AMORTYZACJĘ, NAWET NA
KAMIENISTYCH TRASACH W WYSOKICH GÓRACH. BIEGANIE
OFFROAD JESZCZE NIGDY NIE BYŁO TAK PRZYJEMNE.
PEREGRINE 8

SQUEEZY[®] SPORTS NUTRITION UPGRADE YOURSELF

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD DOBREJ ENERGII



www.squeezy.pl

/Squeezy.Polska

@squeezypl

beko

Kampania społeczna „Jedź jak mistrz” od Beko

Dzieci zawsze robią to, co ich bohaterowie

JEDZ JAK MISTRZ



beko.pl/jedzjakmistrz
#jedzjakmistrz



RADKÓW, GÓRY STOŁOWE
13-15 września 2019



Obiegnij z nami Góry Stołowe!

www.ultrarace.pl



8 GRUDNIA 2018



www.ultrarace.pl



8 GRUDNIA 2018

PAWEŁ ADAMOWICZ



Gdańsk Maraton, Maraton Solidarności, AmberExpo Półmaraton Gdańsk, Bieg Westerplatte, Bieg Św. Dominika, Gdańsk Biega, Runmageddon - to wielkie imprezy biegowe organizowane lub współorganizowane corocznie przez Miasto Gdańsk. Stajemy się mekką amatorskiego biegania w Polsce.

W tym roku dołącza do tego grona Garmin Ultra Race, w którym bierzecie Państwo udział. Jestem pełen podziwu dla zawodniczek i zawodników, że podejmujecie tak ogromny wysiłek. Już samo staniecie do walki z dystansem 52 lub 85 kilometrów wymaga nie lada odwagi i samozaparcia!

Areną zmagania będzie w przeważającej części Trójmiejski Park Krajobrazowy, w którym możecie trafić na 10 rezerwatów i 167 pomników przyrody. Położenie takiego obszaru na styku z dużą aglomeracją miejską jest w Polsce wyjątkowe. W odległości zaledwie kilku kilometrów od morza, ukształtowanie terenu przypomina krajobraz górski i dlatego jest to miejsce wprost stworzone do przeprowadzenia Waszej imprezy. W Parku znajdziecie głębokie doliny z potokami o charakterze podgórskim, zbocza o nachyleniu do 40 procent, torfowiska, czyste śródleśne jeziora i glazy, które umożliwiły zachowanie interesującej flory i fauny.

Wszystkim uczestnikom życząc osiągnięcia mety.



FILIP SZOŁOWSKI

Organizator GUR Trójmiasto/
Organizator cyklu Garmin Ultra Race

Garmin Ultra Race rośnie w siłę! W tym roku oprócz edycji w Radkowie spotykamy się w Trójmieście. Mamy nadzieję, że ta lokalizacja przypadnie Wam do gustu. Dbamy o poziom naszych imprez, dlatego również za edycję trójmiejską będziecie mogli otrzymać punkty ITRA oraz UTMB. Powodzenia!



RAFAŁ ZAKRZEWSKI

Organizator GUR Trójmiasto

Jest mi niezmiernie miło powitać Was w Trójmieście! Cieszę się, że Garmin Ultra Race obędzie się nad morzem. Zapewniam, że nie będzie płasko, nasze górki potrafią zadziwić. GUR Trójmiasto to cztery dystanse dla dorosłych oraz trzy dystanse dla dzieci, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Do zobaczenia!

PROGRAM ZAWODÓW

PIĄTEK, 07.12.2018

17:00 - 21:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów
17:00 - 21:00 godziny otwarcia EXPO
20:00 odprawa techniczna

SOBOTA, 08.12.2018

03:00-03:30 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów - tylko dystans 85 km
03:30-19:00 godziny otwarcia EXPO
04:00 start Garmin Ultra Race Trójmiasto, dystans 85 km
06:30-07:30 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów - tylko dystans 52 km
07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów - dystanse 27 km, 11 km oraz biegi dzieci

08:00 start Garmin Ultra Race Trójmiasto, dystans 52 km
09:30 start Garmin Ultra Kids 1-3 lat - bieg na 200 m
09:35 start Garmin Ultra Kids 4-5 lat - bieg na 200 m
09:40 start Garmin Ultra Kids 6-7 lat - bieg na 200 m
09:45 start Garmin Ultra Kids 8-11 lat - bieg na 500 m
09:50 start Garmin Ultra Kids 12-17 lat - bieg na 1000 m

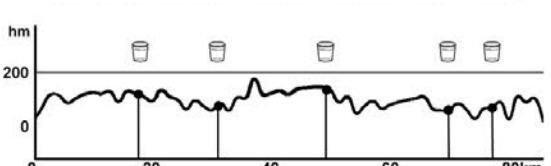
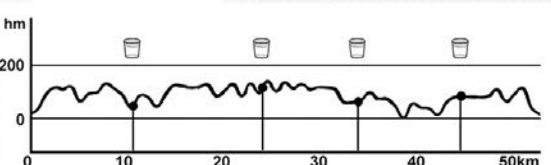
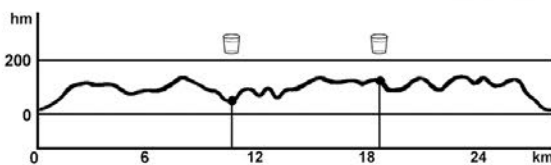
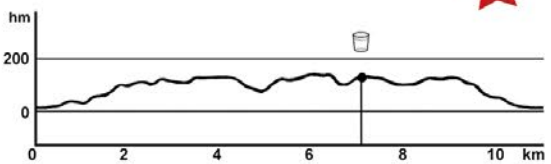
10:00 start Garmin Ultra Race Trójmiasto, dystans 27 km
10:30 start Garmin Ultra Race Trójmiasto, dystans 11 km
10:40 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Kids
12:30 zamknięcie trasy GUR 11
15:00 zamknięcie trasy GUR 27
15:00 ceremonia dekoracji GUR 11 i GUR 27
18:00 zamknięcie trasy GUR 52
18:00 ceremonia dekoracji GUR 52
19:00 zamknięcie trasy GUR 85
19:00 ceremonia dekoracji dystansu GUR 85

BIURO ZAWODÓW

Odbiór pakietów startowych będzie możliwy wyłącznie w biurze zawodów. Biuro zawodów będzie mieściło się w okolicach startu przy ul. Kościerskiej 7 w Gdańsku i będzie czynne:

- w piątek 7.12.2018 w godzinach 17:00-21:00 dla wszystkich dystansów,
- w sobotę 8.12.2018 w godzinach 03:00-03:30 dla dystansu 85 km,
- w sobotę 8.12.2018 w godzinach 06:00-07:30 dla dystansu 52 km,
- w sobotę 8.12.2018 w godzinach 07:30-09:00 dla dystansów 27 km, 11 km oraz biegi dzieci.

Vertical bar with distance markers: 11 km (yellow), 27 km (green), 52 km (blue), 85 km (red). Includes 'TELEFON ALARMOWY: 793-794-552' and 'GARMIN ULTRA RACE' logos.



Zeskanuj kod i zobacz mapę.

TRASA

GUR 85 - 15 godzin

LIMITY CZASOWE

Table with columns: Nr punktu, Kilometr, Limit czasowy na punkcie, Dystans/czas pomiędzy punktami, Godzina zamknięcia punktu. Rows for 1-5 km points and META.

GUR 52 - 10 godzin

Table with columns: Nr punktu, Kilometr, Limit czasowy na punkcie, Dystans/czas pomiędzy punktami, Godzina zamknięcia punktu. Rows for 1-4 km points and META.

GUR 27 - 5 godzin

Table with columns: Nr punktu, Kilometr, Limit czasowy na punkcie, Dystans/czas pomiędzy punktami, Godzina zamknięcia punktu. Rows for 1-2 km points and META.

GUR 11 - 2 godziny

Table with columns: Nr punktu, Kilometr, Limit czasowy na punkcie, Dystans/czas pomiędzy punktami, Godzina zamknięcia punktu. Rows for 1 km point and META.

Trasa oznaczona będzie pomarańczową taśmą z elementami odbłaskowymi oraz tabliczkami ze strzałkami kierunkowymi. Każdy dystans będzie miał swój kolor tabliczek: GUR 85 - czerwony, GUR 52 - niebieski, GUR 27 - zielony, GUR 11 - żółty.



GUR 85

PUNKTY ŻYWIENIOWE

TRASA

Punkt 1 - 18,5 km - Owczarnia
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, rodzynki

Punkt 2 - 30 km - Karwiny
woda, izotonik, cola, banany, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, żele Squeezy, zupa, herbata

Punkt 3 - 48,5 km - Łężyce - PRZEPAK!
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, kabanosy, ciastka, batony Squeezy,

Punkt 4 - 69 km - Karwiny
woda, izotonik, cola, banany, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, żele Squeezy, zupa, herbata

Punkt 5 - 76,5 km - Przylesie
woda, izotonik, banany, pomarańcze, słone paluszki, kabanosy, ciastka, rodzynki, napój energetyczny

GUR 52

TRASA

Punkt 1 - 10,5 km - VII Dwór
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, ciastka, żele Squeezy

Punkt 2 - 24 km - Owczarnia
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, rodzynki

Punkt 3 - 33,5 km - Sopotka
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, kabanosy, batony Squeezy, herbata, zupa

Punkt 4 - 44 km - Przylesie
woda, izotonik, banany, pomarańcze, słone paluszki, kabanosy, ciastka, rodzynki, napój energetyczny

GUR 27

TRASA

Punkt 1 - 10,5 km - VII Dwór
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, ciastka

Punkt 2 - 18,5 km - Droga Matarniana
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki

GUR 11

TRASA

Punkt 1 - 7 km - Owczarnia
woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, słone paluszki, orzeszki solone, gorzka czekolada, rodzynki

META box for GUR 85: woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, herbata + posiłek regeneracyjny (zupa)

META box for GUR 52: woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, herbata + posiłek regeneracyjny (zupa)

META box for GUR 27: woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, herbata + posiłek regeneracyjny (zupa)

META box for GUR 11: woda, izotonik, cola, banany, pomarańcze, herbata + posiłek regeneracyjny (zupa)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE



W czasie trwania zawodów każdy z uczestników powinien posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może być skontrolowane przez organizatora. Brak jakiegokolwiek elementu wyposażenia obowiązkowego będzie skutkować dyskwalifikacją.

GUR 85

- numer startowy otrzymany od organizatora,
- ważny dowód osobisty lub paszport,
- folia NRC,
- bidon lub kubek,
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora),
- gwizdek,
- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.

GUR 52

- numer startowy otrzymany od organizatora,
- ważny dowód osobisty lub paszport,
- folia NRC,
- bidon, kubek lub bukłak,
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora),
- gwizdek,
- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.

GUR 27

- numer startowy otrzymany od organizatora,
- ważny dowód osobisty lub paszport,
- bidon lub kubek,
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora),
- gwizdek,
- folia NRC.

GUR 11

- numer startowy otrzymany od organizatora,
- bidon lub kubek.

Na wszystkich dystansach Garmin Ultra Race Trójmiasto zaleca się posiadanie urządzenia umożliwiającego nawigację satelitarną wraz ze śladem trasy pobranym ze strony.

Mimo punktów żywieniowych dostępnych na trasie, sugerujemy byćście zabrali ze sobą również napoje oraz coś do jedzenia (żel/baton/banan).

www.ultrarace.pl